

Sat Nam. Jestem Nirvair Singh Khalsa. Oto jesteśmy w lutym z nową medytacją miesiąca. Prawdziwą radość sprawiła mi medytacja w zeszłym miesiącu – zaledwie trzy minuty Sat Kriji; jak bardzo to może być skuteczne. Oraz kontemplowanie Mul Mantry tak jak w zeszłym miesiącu. Nie sądzę, żebym wcześniej robił coś takiego, z tego punktu widzenia uwewnętrzniania tej mantry. Kiedy dajemy sobie jakiś przekaz, kiedy utożsamiamy się z czymś, to zawsze jest jakieś działanie i przeciwdziałanie, reakcja. Odkryłem, że to wszystko ma dla mnie naprawdę sens. Nirbhao, nirwer, akaal murt: nieumierające – oczywiście przecież nie umrę, choć w pewnym sensie wiem, że tak będzie – a potem dochodzę do adżjunii seejbang. Adżjunii – nienarodzone; ależ idea! To w jakimś sensie wyróciło mój umysł do góry nogami, pozwalając mi poznać to, co nieznanne, gdyż nie jestem w stanie sobie nawet wyobrazić co to znaczy być nienarodzonym. Samo-oświecone – zestawiamy te dwa razem, zestawiamy razem nienarodzone i samo-oświecone i jest to coś bardzo interesującego, bardzo poszerzającego. Naprawdę sprawiło mi to przyjemność.

W tym miesiącu będziemy pracować z umysłem i pomyślnością. Jest to medytacja o której wiem, że wiele osób lubi ją robić przez jedenaście minut dziennie; nawet niedawno rozmawiałem o niej z kimś znajomym. Jest to Medytacja Ganeszy na skupienie i klarowność. Jest to medytacja zaledwie trzyminutowa, lecz możemy ją rozbudować do jedenastu minut. I służy ona zatrzymaniu umysłu, doprowadzania go do stanu skupienia i klarowności. To potrzebujemy teraz robić. W miesiącu styczniu zbudowaliśmy fundament, a teraz będziemy pracować szczególnie z umysłem, by ustanowić siebie w pomyślności na resztę roku, w przepływie i płynięciu. Prawdopodobnie najlepszą rzeczą, jaką możemy dla siebie zrobić, najświetlistszą rzeczą, jaką możemy dla siebie zrobić, to zakochać się we własnej nieskończoności. I to prawdziwie tworzy pomyślność. Yogi Bhadžan często mówił: Natura będzie nam służyć; Prakriti będzie nam służyć; nie ma co do tego wątpliwości; ale by usunąć się z drogi i pozwolić naturze i Prakriti nam służyć musimy skupiać się na Purkh, na źródle tego wszystkiego, to jest na własnej nieskończoności. Znajdując się pośród maji (ułudy), gdzie rzeczy działają jak działają, jesteśmy tak bardzo nawykli do tego, by życzyć sobie czegoś, mieć nadzieję na coś, wchodzić w jakieś układy, które to wszystko jedynie utwierdzają. Ktoś powiedział kiedyś: „Będę cię kochał, będę się tobą zajmował, to u mnie jest najlepsza obsługa klienta” – taki kapitalistyczny model. Oznacza to jedynie, że będzie mieć miejsce wymiana, a gdzie jest wymiana tam jest zysk i strata. Kiedy jest obietnica, to zawsze jest w niej również jakiś haczyk. I aby wyjść z takiej świadomości musimy pracować nad skorygowaniem swojego umysłu i osiągnięciem takiego miejsca, gdzie prawdziwie pojmujemy, że naprawdę nie ma niczego poza nami, i że kiedy stawiamy się w pozycji żebrzącego, to nie tworzy dla nas żadnej prawdziwej pomyślności. Potrzebuję tego, chcę tego, mam nadzieję że to się wydarzy. To, co musimy robić i nad czym będziemy pracować, ze mną włącznie, to kiedykolwiek poczujemy że znowu pojawia się u nas ten wzorzec mentalny, że ten wzorzec jakoś się nasila, to wykonywać tę medytację. Róbmy ją przynajmniej przez trzy minuty dziennie. A kiedykolwiek poczujemy, że weszliśmy w takie ramy mentalne, albo że nasze myślenie biegnie tym torem i zauważamy to, to po prostu siądźmy i zróbmy tę medytację przez trzy minuty. Nawet siedząc przy biurku w pracy. A kiedy ktoś nas zapyta: „A co ty tu wyprawiasz”?, ponieważ wygląda to trochę niezwykle, odpowiadamy tej osobie po prostu: „Koryguję swój umysł, aby móc zakochać się w swojej własnej nieskończoności”. To wszystko co potrzebujemy odpowiedzieć. A ona powie: „Acha, to niezłe” i zostawi nas w spokoju.

Tak więc oczywiście zaczniemy od mantry dostrajającej Ong Namu Guru Dejw Namu – trzykrotnie, za każdym razem na jednym wdechu – a potem ułożymy dłonie w tej bardzo szczególnej mudrze. Lewa dłoń zaciskamy w piąstkę tak, że czubki palców naciskają na poduszeczki we wnętrzu dłoni u ich

podstawy, kciuk wystaje prosto. Wystawiamy następnie na zewnątrz także mały palec lewej dłoni. Następnie umieszczamy ten kciuk u nasady nosa, w małym zagłębieniu pomiędzy brwiami, zaś prawą dłoń obejmujemy wystawiony mały palec lewej dłoni, jakby trąbę słoniową Ganeszy. Łokcie obu rąk unosimy na wysokość brody, oczy będą zamknięte, i wywieramy kciukiem pewien nacisk na to zagłębienie trzymając oczy zamknięte. Utrzymujemy to ułożenie i oddychamy długim, głębokim oddechem przez trzy minuty. Można potem to wydłużyć do jedenastu minut.

Gdybyśmy chcieli dołożyć do tego dodatkowy bodziec wzmacniający nasze powodzenie, to opublikujemy dodatkowe nagranie ze szczególną mantrą na powodzenie, o której wielu z nas prawdopodobnie nie słyszało wcześniej bądź nie praktykowało jej zbyt często. Ona jest bardzo dobra. Umieszczamy ją na naszej stronie w podziękowaniu dla wszystkich tych z was, którzy pobłogosławili nas datkami na rzecz Biblioteki Nauk Yogi Bhadžana.

Tak więc używajmy tego dla korygowania umysłu w miesiącu lutym przy pomocy Medytacji Ganeszy na skupienie i klarowność, i również wykonujmy tamtą medytację na pomyślność. W marcu porównamy sobie zapiski, że zobaczyć jak pracując z umysłem byliśmy w stanie zakochać się we własnej nieskończoności.

Sat Nam.